

Körper & Geist brauchen Bewegung - auch bei Demenz!

11. Oktober 2016
Referentin: Michaela Böhme

Herzlich Willkommen!

MICHAELA BÖHME
Vereins- und Organisationsberatung
Kompetenz | Netzwerk | Service

Wer heute vor Ihnen steht:

Michaela Böhme, 53 Jahre, verh., Marbach a. N.

- Langjährige Geschäftsführerin eines Großvereins
- Referentin Freizeit- und Gesundheitssport im Schwäbischen Turnerbund
- Seit 2015: Selbständigkeit: Vereins- und Organisationsberatung
- Dozentin Aus- und Fortbildung Sport mit Älteren (Lehrteam STB)
- Dozentin „Fünf Esslinger“ nach Dr. Martin Runge
- Mitglied des Bereichsvorstand Freizeit- und Gesundheitssport, Zielgruppe Ältere im Schwäbischen Turnerbund e.V.



Wenn ich einmal an Demenz erkranke, dann wünsche ich mir, dass unsere Gesellschaft so weit ist, dass ich offen, ohne Vorbehalte darüber sprechen kann.

Michaela Böhme

TROTZDEMENZ
WWW.TROTZDEMENZ.DE

Ich will, dass Menschen mit Demenz so lange wie möglich in ihren sozialen Kontakten eingebunden bleiben.

M. Böhme, Vereinsberatung

TROTZDEMENZ
WWW.TROTZDEMENZ.DE

Menschen mit Demenz brauchen ein starkes Gemein- und Vereinswesen!

M. Böhme, Vereins- und Organisationsberatung

TROTZDEMENZ
WWW.TROTZDEMENZ.DE

Was Sie heute erwartet:

1. Warum Sport und Bewegung wichtig sind – gerade ab der Lebensmitte
2. Wie wirkt sich ein aktiver Lebensstil auf Körper und Geist aus
3. Demenzprävention durch Sport und Bewegung – nur ein positiver Aspekt von vielen
4. Sport und Bewegung als Altersvorsorge und Lebensqualität im Alter
5. Übungen für den Alltag

„Es ist der Geist der sich den Körper baut“

Friedrich Schiller



Sport ist nicht gleich Sport



Es geht nicht um Leistung.....



... es geht um Gesundheit und Lebensqualität

Kraft – zur Stärkung der Muskulatur und der Knochendichte



Ausdauer – zur Stärkung der Leistung, des Stoffwechsels und der Sauerstoffzufuhr



Koordination/Beweglichkeit – zur Steuerung von Bewegungsabläufen und Mobilität von Bindegewebe (Faszien), Sehnen und Bändern

Natürlicher Alterungsprozess

Altern ist keine Krankheit, sondern ein biologischer Prozess.

Altersgerechter Sport und Bewegung sind der einzige wissenschaftlich gesicherte Weg um den Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit erheblich zu verlangsamen

Der Abbau-Prozess beginnt langsam mit ca. 30 Jahren und beschleunigt sich ab dem 50. Lebensjahr deutlich.

Sport und Bewegung sind „Anti-Aging-Mittel“ und Altersvorsorge in einem. Egal in welchem Alter man beginnt!

„Gäbe es eine Pille, die so viele gute Wirkungen hat, wie körperliche Bewegung, dann läge sie jeden Morgen auf dem Frühstückstisch!“

Dr. Martin Runge
Altersmediziner, Urheber der „Fünf Esslinger“

Natürlicher Alterungsprozess - Ausdauer

Ausdauer = motorische Fähigkeit eine körperliche Leistung über eine möglichst lange Zeit zu erbringen, ohne körperlich oder geistig zu ermüden bzw. die Fähigkeit sich schnell wieder zu erholen.

Ohne regelmäßiges Training

Abnahme ca. 7 – 10 % je Lebensjahrzehnt ab 30 Jahren

Positive Auswirkungen Ausdauertraining:

- Risikoreduzierung kardiovaskulärer Erkrankungen (z. B. Herz- und Hirninfarkt)
- Verbesserung der Blutdruck- und Blutfettwerte
- Stoffwechselaktivierung: Fettverbrennung und Fettstoffwechsel steigt
- Cholesterinwerte werden positiv beeinflusst
- Steigerung der Sauerstoffaufnahme im Blut. Zellen können so effektiver mit Nährstoffen versorgt werden.
- Bessere Durchblutung des Gehirns



**650 km
Blutgefäße im
menschlichen
Gehirn !**

Natürlicher Alterungsprozess: Kraft

Maximalwert der Muskeln bis 30 Jahre erreicht.

Ohne gezieltes Training:

- Ab 30 Jahren 5 % Verlust an Muskelmasse pro Lebensjahrzehnt
- Ab 60 Jahren 15 % Verlust an Muskelmasse pro Lebensjahrzehnt
- Ab 80 Jahren 30 % Verlust an Muskelmasse pro Lebensjahrzehnt

Altersbedingter Muskelabbau = Sarkopenie

ca. 15 % der über 65jährigen weltweit betroffen

ca. 50 % der ab 80jährigen weltweit betroffen

Folgen von geschwächter Muskulatur:

- Überlastung des Bindegewebes (Faszien)
- Muskulatur verhärtet sich, Bindegewebe verklebt
- -> Schmerzen -> Schonhaltung -> weiterer Muskelverlust
- **Gefahr der zunehmenden Immobilität/Stürze**

Natürlicher Alterungsprozess: Kraft

Krafttraining = Trainingsprogramme, deren Ziel es ist Muskelmasse aufzubauen bzw. den Abbau zu verlangsamen. Im Alter hat das Krafttraining einen höheren Stellenwert als das Ausdauertraining.

Positive Auswirkungen Krafttraining:

- Muskelaufbau bzw. Verhinderung des Muskelabbaus
- Verbesserung funktioneller motorischer Beschwerden
- Osteoporoseprävention (Verbesserung der Knochendichte)
- Reduzierung von Körperfett (Stichwort: Diabetes Typ2)
- Sturzprävention

Trainingsregeln:

Langsame Ausführung 4 – 4 sec

8 – 10 Wiederholungen - kurze Pause insg. 2 – 3 Sätze

Korrekte Ausführung! (Gelenke)

Ca. 48 Std. Pause zum nächsten Krafttraining

Natürlicher Alterungsprozess: Koordination

Koordination = Zusammenspiel zwischen Zentralem Nervensystem (ZNS) und Muskulatur innerhalb eines Bewegungsablaufes.
Koordinative Fähigkeiten sind z. B.: Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit

Ohne regelmäßiges Training:

Abnahme ca. 10 % pro Lebensjahrzehnt ab dem 35. Lebensjahr

Trainingsregeln:

Ständige Variation und Flexibilität der Koordinationsübungen, um dem ZNS und den Muskeln neue Reize zu bieten und gleichzeitig mehrere koordinative Fähigkeiten zu trainieren.

Natürlicher Alterungsprozess: Beweglichkeit

Beweglichkeit = die Fähigkeit, Bewegungen mit großer bzw. optimaler Schwingungswerte der Gelenke auszuführen.

Beweglichkeit ergibt sich

- aus der Zusammenwirkung der Elastizität von Muskeln, Sehnen und Bändern
- aus Kraft, um den anatomisch gegebenen Bewegungsspielraum zu erreichen
- aus der intermuskulären und intramuskulären Koordination

Ohne regelmäßiges Training:

Abnahme ca. 4% bis 45 und um 8-9% pro Dekade ab 45 Jahren.

Trainingsregeln:

So langsam wie möglich (4 sec in die Dehnung, mind. 10 sec. halten)

Mindestens 3 x täglich (2 – 3 Min.)

An der Bewegungsgrenze arbeiten

Die gute Nachricht

Alle motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Koordination, sowie Beweglichkeit und Balance) sind bis ins hohe Alter trainierbar.

Die beste Nachricht

Ein aktiver Lebensstil und das gezielte Training der motorischen Fähigkeiten wirkt durch die Verbindung von Muskeln und Gehirn präventiv auf die Gehirnleistung.

Sport und Bewegung wirken sich positiv auf die Steigerung der bioelektrischen Hirnaktivität und das Wachstum von Nervenzellen aus.

Bewegung im Alltag

mind. 5 x 30 Min./Woche
mäßige körperliche Aktivität



Aktiver Lebensstil

Regelmäßige Bewegung/Sport

mind. 3 x 20 Min./Woche
intensive körperliche Aktivität



**Gezielte Trainingsprogramme
Ausdauer- und Krafttraining**

SEFIP-Studie Uni Erlangen (2007)

Studie mit 250 Frauen ab 65 Jahre

Trainingsgruppe:

Gezieltes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
2 x 60 Minuten, 2 x 20 Minuten je Woche
1,5 Jahre

Wellnessgruppe:

Training deutlich weniger intensiv und seltener

Ergebnisse Trainingsgruppe

- Deutlicher Zuwachs der Knochendichte (insb. Hüft- und Oberschenkelhalsknochen)
- 42 % weniger Stürze
- 25 % verringertes Risiko einer späteren Herz-Kreislaufkrankung (Wellness-Gruppe nur 4 %)
- Verbesserte Blutfettwerte und Gesamtcholesterin (HDL)
- Günstigere Körperfettverteilung (weniger Bauchfett)

- Gleiche positive Effekte beim Bluthochdruck
Fazit der Wissenschaftlicher: Bereits ein geringer Trainingsaufwand wirkt sich günstig auf den Blutdruck aus.

Ausführliche Studie: http://www.ofz.uni-erlangen.de/SEFIP_Langversion.pdf

Weitere Studien:

Ausdauer: Untrainierte Sechzigjährige erreichen durch ein drei-monatiges leichtes Ausdauertraining eine Ausdauerleistung, die den Fähigkeiten untrainierter Vierzigjähriger entspricht. (Spirduso 1995)

Schlaganfall-Risiko: Bei einer norwegischen Studie war über einen Zeitraum von zehn Jahren das Schlaganfall-Risiko bewegungs-freudiger 50- bis 69jährige Frauen um 58 Prozent geringer als das der nicht aktiven Frauen gleichen Alters. (Ellekjaer 2000)

Muskelkraft: Im Rahmen einer amerikanischen Studie nahmen Männer und Frauen im Alter zwischen 70 und 100 Jahren an einem achtwöchigen Krafttraining teil. Der Kraftzuwachs im Bereich Schultern, Brust, Rücken und Armmuskeln betrug bis zu 50 Prozent. Das Krafttraining wirkte sich auch deutlich positiv auf die Geschicklichkeit bei alltäglichen Verrichtungen aus. (Milhalko & McAuley 1998)

Gedächtnis:

Im Rahmen einer australischen Studie wurden rund 130 Männer ab 50 Jahren mit Erinnerungsproblemen beobachtet. Über einen Zeitraum von sechs Monaten absolvierte ein Teil der Männer drei Mal wöchentlich ein leichtes Ausdauertraining. Bei einem Vergleich mit den weiterhin sportlich inaktiven Männern erzielten die Sportaktiven nach dem halben Jahr in den Bereichen Gedächtnis, Orientierung, Aufmerksamkeit, Urteilsvermögen, Sprache und praktische Fähigkeiten deutlich bessere Werte. (Journal of the American Medical Association Bd. 9, 2008)

Alzheimer-Risiko: Bei einer deutschen Studie mit Männern und Frauen im Alter von 77 bis 93 Jahren zeigte sich, dass mit einem Gedächtnistraining, das von körperlichen Fitnessübungen begleitet wurde, das Risiko einer Alzheimer Erkrankung messbar verringert werden konnte. (Oswald, Rupperecht & Gunzelmann 1998)

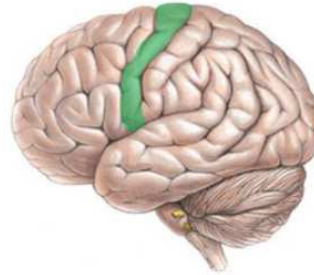
Geistige Fitness durch körperliche Aktivität Neubildung von Nervenzellen im Gehirn

BDNF – Protein zur Sicherung und Wachstum von Nervenzellen und Nervenzellkontakten

BDNF - wird in dem Teil unseres Gehirns, das für die Motorik zuständig ist und im Muskel selbst gebildet.

Aber nur dann, wenn der Muskel AKTIV ist = Bewegung/Training!

Wird körperliches Training (Muskelaktivität) mit Lernen verbunden, wird BDNF auch in anderen Gehirnregionen gebildet!



Leseempfehlung

Schlaulaufen

Medizin Wer sich bewegt, fördert seine geistige Gesundheit. Neue Studien zeigen: Sport kann beim Lernen helfen, Depressionen lindern und der Demenz vorbeugen. Die enge Verbindung zwischen Muskeln und Gehirn ist ein Erbe der menschlichen Evolution.

Spiegel-Artikel 32/2015

Download unter:

<http://magazin.spiegel.de/EpubDelivery/spiegel/pdf/137878579>

Was bewirkt Sport & Bewegung?

- Hilft den Blutdruck zu senken (bereits bei moderater Ausdauerleistung, z. B. regelmäßiges Spaziergehen)
- Verringert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Verbessert die Elastizität der Gefäße
- Beugt Schlaganfällen vor
- Verbessert die Cholesterin- Blutzucker- und Blutfettwert
- Vorbeugung für Muskel- und Knochenschwund, Diabetes II und Fettleibigkeit
- Hilft dabei, das Risiko vieler Krebsarten zu verringern
- Steigert die Gedächtnisleistung durch Aufbau von Nervenzellen und deren Verbindungen (Synapsen)
- Beugt psychischen Erkrankungen vor bzw. hilft bei Depressionen
- Schränkt die Risikofaktoren für eine Demenzerkrankung ein.

4 Säulen der Demenz-Prävention

Körperliche Aktivität

Verminderung von Risikofaktoren durch Bewegungsmangel (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Gefäßerkrankungen)
Bessere Durchblutung des Gehirns

Gesunde Ernährung

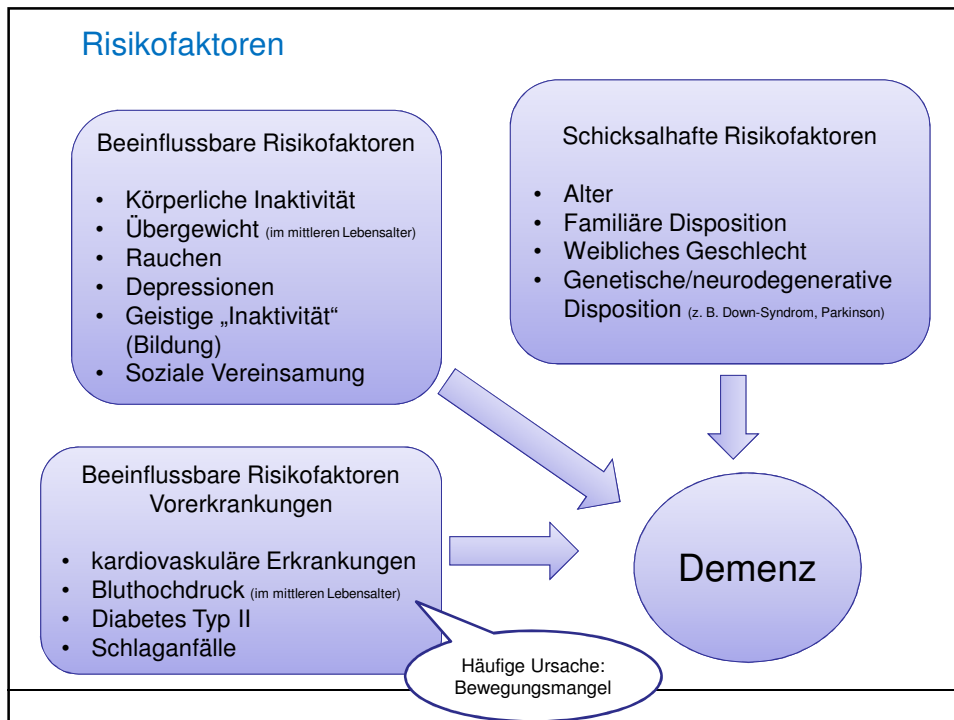
Hoher und ausgewogener Anteil an frischen Produkten
z. B. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch
Raps-/Olivenöl
Maßvoller Anteil von rotem Fleisch und tierischen Fetten

Geistige Aktivität

„Gehirntraining“
Vielseitige Interessen, Musikinstrument spielen, Sprachen lernen, Neugierde auf Neues bewahren
Lebenslanges Lernen

Soziale Kontakte

Gemeinsame Herausforderungen und Erlebnisse mit Gleichgesinnten und in der Gruppe gibt allen Aktivitäten einen Mehrwert.



Training bei Demenz

Organisation Gruppentraining

- Training immer in derselben Räumlichkeit durchführen
- Eine feste Bezugsperson sollte die Übungen anleiten
- Organisationsform mit klarer Struktur wählen und in jeder Trainingseinheit beibehalten
- Training in der Kleingruppe durchführen (max. 6 Teilnehmer oder Unterstützung z. B. durch Angehörige oder Betreuungspersonen)
- Individuelle Belastung der Teilnehmer ermöglichen
- Sicherheit der Teilnehmer gewährleisten (Sturzgefahr!)

Quelle und Linktip: www.bewegung-bei-demenz.de

„Alltagstraining“ zu Hause

- Sicherheit!
- In den Alltag „einstreuen“
- „Gute“ Momente nutzen
- Einfache Erklärungen, kein Perfektionismus, nicht kritisieren
- Mit- bzw. Vormachen
- Freude am Tun vermitteln! Lob! Humor!

Bewegung & Sport ist die beste Medizin

- *Gäbe es eine Pille, die so viele gute Wirkungen hat, wie körperliche Bewegung, dann läge sie jeden Morgen auf dem Frühstückstisch.*
- *Es geht beim Training nicht um Leistung, es geht um Haltbarkeit.*
- *Einer mit weniger Muskeln, ist schneller im Rollstuhl.*
- *Bewegungsgewohnheiten im Alltag sind entscheidend, nicht nur separate Trainingstermine.*
- *Es ist nie zu spät, Bewegung als Heilmittel einzusetzen.*



Dr. Martin Runge, Altersmediziner und Urheber des Bewegungsprogramms „Fünf Esslinger“

Die wichtigsten Fitnesskomponenten im Alter



Der 1. Esslinger: Balance

Balance ist wichtig für uns Menschen, die beim Gehen die meiste Zeit auf einem Bein stehen – genauer: den Körperschwerpunkt dynamisch auf ein Bein verlagern. Die kontrollierte Gewichtsverlagerung auf ein Bein ist die „Essenz“ der menschlichen Balance.



Der 2. Esslinger: Dehnung

Denken Sie an die Streckbewegungen bei Hund oder Katze. Wenn Sehnen, Bänder und Muskeln nicht regelmäßig bis an die Grenze gedehnt werden, kommt es zu Muskelverkürzungen und zu einer Verringerung der Gelenkbeweglichkeit.



Der 3. Esslinger: Leistung

Damit wir uns sicher und ohne Sturz bewegen können, muss sich Kraft mit Geschwindigkeit kombinieren. Kraft mal Geschwindigkeit ist gleich Leistung. Beim Wippen oder Hüpfen vereinen sich Kraft, Schnelligkeit und Balance. Die Muskeln der Wirbelsäule werden gedehnt.



Der 4. Esslinger: Kraft Rumpf/Beine

Kraft ist die Ursache jeder Bewegung. Die Muskelkraftspitzen bestimmen die Knochenfestigkeit. Die Muskeln in der Umgebung des Hüftgelenks, also von Gesäß und Oberschenkel, sind entscheidend wichtig für lebenslange Mobilität und Sturzvermeidung.



Der 5. Esslinger: Kraft Rumpf/Arme

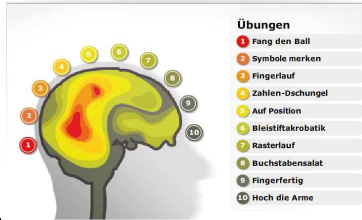
Kraft ist die Ursache jeder Bewegung. Die Kraftübungen sind der Kern jeder Osteoporose-Therapie, denn die Kraftspitzen der Muskeln bestimmen die Knochenfestigkeit. Die Kraft der Rumpfmuskulatur ist zentral für die Körperkontrolle. Ausreichend Kraft in Armen und Händen ist unerlässlich für alle Alltagsaktivitäten.

Tipps für den Alltag - Geistige Fitness

- **Geistig rege und aktiv sein:**
Interesse an der Umwelt, Politik, Literatur, Kunst und Kultur
Kreative Hobbys
Tanzen!
Musikinstrument spielen (am besten beidhändig)
Sprachen lernen
Neugierde auf Neues bewahren
Und das alles am besten gemeinsamen mit anderen
- **Alltagsbewegungen mit der ungewohnten Seite (Hand/Fuß) und in anderer Reihenfolge (z. B. Ankleiden)**
- **Bewegung & „Lernen“ verbinden:**
„BrainFitness“
- **Guter Schlaf!**

Gute Übungen für Gehirntraining:
www.richtigfitab50.de/de/richtig-fit-ab-50/gehirnsport/

Mental fit? Machen Sie den Fitnessparcours fürs Gehirn.



Übungen für den Alltag - körperliche Fitness

Bewusst Bewegung in den Alltag einbinden

- **Treppensteigen statt Aufzugfahren**
- **Flotte Spaziergänge, statt „Schaufensterbummel“**
- **Gartenarbeit – das grüne Fitness-Studio**
- **Beim Zähneputzen (und auch tagsüber):**
 - im Tandemstand stehen/auf einem Bein stehen (Balance)
 - auf den Vorderfuß stellen, wippen (Muskelkräftigung)
 - Einbeinstand mit seitlicher Gewichtsverlagerung
- **Auf einem Stuhl/einer Parkbank:**
 - Langsames Absenken (4/4 sec) und wieder aufstehen (8 x) 2 – 3 Sätze
 - Für die Starken: Einbeinig vom Stuhl aufstehen
 - 10 x schnell Aufstehen und wieder setzen (Stuhl an der Wand)
 - Stuhl mit Lehne: langsam hoch und runterdrücken
 - Im Sitz: Weit geöffnete Beine: Nach vorne beugen, abstützen, Dehnung halten
- **An einem Tisch/Wand/Baum:**
 - mit den Händen abstützen, Schritt zurück, Körper absenken u. zurück (4/4 sec)
 - Seitstand, an Türrahmen festhalten, zum Rahmen ziehen und zurück (8 x) 2 S.
- **„Rückkehr des Frühlings“**



Unterwöhrd (Grasbödele)

Jeden Mittwoch von 10:00 bis 10:45 Uhr
auf dem Unterwöhrd (Grasbödele)
Informationen: Günter Gropper,
Tel. 0791 59797

Teurershof

Jeden Freitag von 10:00 bis 10:45 Uhr
beim Gemeindezentrum Sophie-Scholl,
Teurershof
Informationen: Heidrun Schaumann,
Tel. 0791 97821785

Oder fragen Sie nach Seniorengruppen in Ihrem örtlichen Turn- und Sportverein



Vielen Dank für Ihr Interesse!

Sie haben Fragen?

www.michaela-boehme.de

info@michaela-boehme.de

Tel.: 07144/2610859